

# 北警察署より交通安全のスローガン 安全は 心と時間の ゆとりから



加齢に伴い、周囲の状況に対し適正に対処できにくくなります。  
運転中ヒヤリとすることが増えていませんか？大きな事故を起こす前に運転免許を返納することも選択の一つです。

# JOY じょいふる あいほら 6月・7月

相原高齢者支援センター  
相模原市緑区二本松3-4-7  
電話:042-703-5088 FAX:042-703-5089



偶数月発行 vol. 31

aihara0401@citrus.ocn.ne.jp



## 暑さを乗り切るために体力作りをしましょう！



### ご近所体操 田通公園

日時：毎月第2・第4火曜日  
6月11日、25日  
7月9日、23日  
時間：9:00~9:30  
田通公園（相原3-13）

### ご近所体操橋本元木公園

日時：毎月第2・第4金曜日  
6月14日、28日  
7月12日、26日  
時間：10:00~10:30  
橋本元木公園（橋本8-21）

### ご近所体操 二本松公園

日時：毎月第1・第3木曜日  
6月6日、20日  
7月4日、18日  
※祝日も開催します！  
時間：10:00~10:30  
※7~8月は9:00~  
二本松公園（二本松4-16）

### ご近所体操はっぴー

日時：毎月第1・第3水曜日  
6月5日、19日  
7月3日、17日  
※雨天時は、はっぴー事業所内にて  
行います♪（二本松1-10-22）  
時間：10:00~10:30  
窪ノ淵公園（二本松1-28）

### ご近所体操シオン

日時：毎月第1・第3  
火曜日  
6月4日、18日  
7月2日、16日  
時間：10:00~10:30  
相原児童遊園  
（二本松4-8）

### ご近所体操ななかまど

日時：毎月第1月曜日  
6月3日  
7月、8月はお休み  
時間：14:00~14:30  
さくら公園  
（二本松3-17）

### ご近所太極拳

日時：毎月第2水曜日  
6月12日  
7月10日  
時間：9:00~10:00  
相原八幡宮横（相原6-5）

自由参加のため保険未加入となります。お気軽にご参加ください。  
雨天・荒天は中止となります。

紙面についての申込・問合せは相原高齢者支援センターまで Tel703-5088

## いざという時の為に、備えてみませんか？

~ご自身やご家族のために...

「人生会議」や、「高齢者を狙う悪質な商法や詐欺被害防止のための  
注意点」について、一緒に学んでみませんか~



参加  
無料

テーマ：人生会議・もしもに備えた話し合い  
日にち：6月26日(水)  
時間：10時から11時  
会場：相原高齢者支援センター  
定員：20名程度（お申し込み順）  
講師：相原高齢者支援センター 篠崎

テーマ：悪質商法にご用心！！  
日にち：7月10日(水)  
時間：10時から11時30分  
会場：相原高齢者支援センター  
定員：20名程度（お申し込み順）  
協力：消費生活センター



お問い合わせ先 相原高齢者支援センター ☎042-703-5088

## 認知症サポーター養成講座・支え合いメイト相原会のご案内

### 認知症サポーター養成講座

内容：認知症についての正しい知識や対処方法を学びます  
日時：7月18日（木）10:00~10:30  
場所：相原高齢者支援センター



### 支え合いメイト相原会

認知症に関する知識を持ったスタッフが、地域の高齢者の見守りや声掛け、散歩の同行、  
買い物、ご家族の介護相談等を行います。

内容によりませんが1回200円~

相談は無料です。まずはご連絡ください。

\*担い手の方も募集中です。上記講座で学び一緒に活動をしませんか？

問い合わせ先：相原高齢者支援センター ☎042-703-5088



# 6月 今月の予定 7月

日	曜	行事	開始時間
1	土	いきいき百歳体操 相原病院	13時10分~
2	日		
3	月	出張相談窓口 相原病院 ジョイフル歌唱会 支 ご近所体操ななかまど さくら公園	10時~ 13時半~ 14時~
4	火	ご近所体操シオン 相原児童遊園 いきいき百歳体操 日本リフト	10時~ 10時~
5	水	だいわ花壇の会 大和製罐 ご近所体操はっぴー 窪ノ淵公園	9時~ 10時~
6	木	ご近所体操 二本松公園 葉月クラブ(申し込み制) 支	10時~ 10時~
7	金	二本松にここサロン 町	9時45分~
8	土	いきいき百歳体操 相原病院	13時10分~
9	日		
10	月	にぎわい栗の里農園 畑 あいあいサロン(申し込み制) 支	9時~ 13時半~
11	火	ご近所体操 田通公園 いきいき百歳体操 日本リフト	9時~ 10時半~
12	水	ご近所太極拳 相原八幡宮	9時~
13	木	じょいふるカフェ 支	10時~
14	金	ご近所体操 橋本元木公園	10時~
15	土	いきいき百歳体操 相原病院	13時10分~
16	日		
17	月		
18	火	ご近所体操シオン 相原児童遊園 いきいき百歳体操 日本リフト	10時~ 10時~
19	水	だいわ花壇の会 大和製罐 ご近所体操はっぴー 窪ノ淵公園	9時~ 10時~
20	木	ご近所体操 二本松公園 葉月クラブ(申し込み制) 支	10時~ 13時半~
21	金	二本松にここサロン 町	9時45分~
22	土	いきいき百歳体操 相原病院	13時10分~
23	日		
24	月	にぎわい栗の里農園 畑 あいあいサロン(申し込み制) 支	9時~ 13時半~
25	火	ご近所体操 田通公園 いきいき百歳体操 日本リフト	9時~ 10時~
26	水	人生会議・もしもに備えた話し合い 支	10時~
27	木	じょいふるオレンジカフェ(認知症カフェ) 支	10時~
28	金	ご近所体操 橋本元木公園	10時~
29	土	いきいき百歳体操 相原病院	13時10分~
30	日		

日	曜	行事	開始時間
1	月	出張相談窓口 相原病院 ジョイフル歌唱会 支	10時~ 13時半~
2	火	ご近所体操シオン 相原児童遊園 いきいき百歳体操 日本リフト	10時~ 10時~
3	水	だいわ花壇の会 大和製罐 ご近所体操はっぴー 窪ノ淵公園	9時~ 10時~
4	木	ご近所体操 二本松公園 葉月クラブ(申し込み制) 支	9時~ 10時~
5	金	二本松にここサロン 町	9時45分~
6	土	いきいき百歳体操 相原病院	13時10分~
7	日		
8	月	にぎわい栗の里農園 畑 あいあいサロン(申し込み制) 支	9時~ 13時半~
9	火	ご近所体操 田通公園 いきいき百歳体操 日本リフト	9時~ 10時半~
10	水	ご近所太極拳 相原八幡宮 悪質商法にご用心! 支	9時~ 10時~
11	木	じょいふるカフェ 支	10時~
12	金	ご近所体操 橋本元木公園	10時~
13	土	いきいき百歳体操 相原病院	13時10分~
14	日		
15	月		
16	火	ご近所体操シオン 相原児童遊園 いきいき百歳体操 日本リフト	10時~ 10時~
17	水	だいわ花壇の会 大和製罐 ご近所体操はっぴー 窪ノ淵公園	9時~ 10時~
18	木	ご近所体操 二本松公園 葉月クラブ(申し込み制) 支	9時~ 13時半~
19	金	二本松にここサロン 町	9時45分~
20	土	いきいき百歳体操 相原病院	13時10分~
21	日		
22	月	にぎわい栗の里農園 畑 あいあいサロン(申し込み制) 支	9時~ 13時半~
23	火	ご近所体操 田通公園 いきいき百歳体操 日本リフト	9時~ 10時~
24	水		
25	木	じょいふるオレンジカフェ(認知症カフェ) 支	10時~
26	金	ご近所体操 橋本元木公園	10時~
27	土	いきいき百歳体操 相原病院	13時10分~
28	日		
29	月		
30	火		
31	水		

町：二本松町内会会館  
集：二本松自治会集会所  
合：緑合同庁舎  
畑：「栗の里」向い側  
支：相原高齢者支援センター



## 定期開催のご案内

すべて参加者募集中です!!

### にぎわい栗の里農園



畑作業を通して交流しています☆  
日時：毎月第2・4月曜日 9:00~11:00  
(6月：10日、24日、7月：8日、22日)  
※雨天の場合、翌日に振り替えます  
場所：「レストラン栗の里」向い側の畑 他  
参加費：年会費(保険代・種などの雑費代)として  
400円、毎回100円

### だいわ花壇

花壇作りを通して交流しています♪  
日時：毎月第1・第3水曜日 9:00~  
(6月：5日、19日、7月：3日、17日)  
※雨天中止  
内容：園芸、花壇作りを通じた交流の場  
場所：大和製罐(株)グラウンド  
参加費：保険代として年間350円



### じょいふるカフェ

日時：毎月第2木曜日 10:00~11:30  
内容：体操や介護予防の講座を実施して  
います。  
参加費：200円  
6月13日 ヤクルトのお腹の健康講座  
7月11日 ビアアウェイクの運動講座



### じょいふるオレンジカフェ (認知症カフェ)

日時：毎月第4木曜日 10:00~  
内容：日頃の介護の悩みを話しあい、ほっとす  
る場です。  
参加費：200円(保険代、お茶代として)  
6月27日 座談会  
7月25日 座談会



### ジョイフル歌唱会

皆さんで童謡を歌う会の集まりです。  
日時：毎月第1月曜日 13:30~15:00  
6月3日、7月1日  
場所：相原高齢者支援センター  
対象者：75歳以上の方  
参加費：初回1500円(本と保険代)



### 出張相談のお知らせ

相原病院にて臨時の相談窓口を開設します。  
介護保険、認知症、権利擁護のことなどお気  
軽にご相談ください。  
日時：毎月第1月曜日 10:00~12:00  
6月3日、7月1日  
場所：相原病院 1F



### わくわくクラブ相原・二本松

日時：毎月第3木曜日 10:00~11:30  
場所：特養ポーナビル二本松別館  
(二本松2-30-38)  
参加費：半年1500円

### わくわくクラブ相原・湘北

日時：毎月第1木曜日 13:30~15:00  
場所：湘北病院(二本松1-37-9)(3F階段有)  
参加費：無料



持ち物は、汗拭きタオル、水分、上履きです。(どちらも申し込み制です)

### いきいきサロン二本松集会所

二本松集会所にて毎月第4土曜日の10時から開催されています。体操やレク等を通して楽しんでいます。  
日時：毎月第4土曜日 10:00~  
場所：二本松集会所  
参加費：200円



発行：相原高齢者支援センター (月~土 8:30~17:30) 日曜・祝祭日休み  
住所：相模原市緑区二本松3-4-7 電話：042-703-5088 FAX：042-703-5089